SPECTACOLE

TEATRE

OPERA ROMÂNĂ: Tosca.
TEATRUL NAȚIONAL: O scrisoare pierdută.
STUDIO-UL TEATRULUI NAȚIONAL: Actrița.
TEATRUL LIGII CULTURALE: Clopoțelul de alarmă.
MO[illegible]: Doua duzini de trandafiri.
TEATRUL COMOEDIA: Ionescu G. Maria.
TEATRUL REGINA MARIA: mat. și seara: Ferestrele albastre.
TEATRUL LIBER: Miss România.

CINEMATOGRAFE

ARO: Nostalgie și jurnal.
CARLTON: A opta nevastră a lui Barbă Albastra
CARLTON: Dansatoarea roșie, jurnal și completare.
SCALA: A noastră e noaptea și jurnal Paramount.
SELECT: Necunoscuta.
SAVOY: Suflete impietrite, jurnal și completare.
TRIANON: Monumentul indian și jurnal Paramount.
FEMINA: Divorțul doamnei X și jurnal.
REGAL: Corsarul și jurnal Paramount.
PALAS-BULEVARD: Uraganul și completare
A. R. P. A.: Legiunea Africana. jurnal și completare.
ROXY: Prizonierul din Zenda, jurnal și complectare.
CORSO: Mazurca albastră, jurnal și complectare.
ELYSEE (strada Doamnei 11): Monumentul indian și jurnal Paramount.
ATENEUL TEI: Ingerul străzii și Elefant Boy.
AIDA: India în flăcări și Burghteater
AMERICAN: Drumul spre glorie și Fanny Elsler.
ASTRA: Parnell și Oameni după gratii.
BARCELONA: Bețivul și Valea tigrului.
COTROCENI: Tarantella și Automobilul ucigător.
CARMEN: Ben-Hur și Stan și Bran.
CENTRAL: Ecadrila de noapte și Poteca însângerata.
CITTY: India în flăcări și Sclavele albe.
DACIA: Scipio Africanul și Tânăr eu minte.
DIANA: Grănicerii și Invingătorul.
DICHIU: Lucreția Borgia și Melodia pe Dunăre.
DORY: Curierul de Sud și Căpitanul Ianuarie.
EDISON: Ultimul sărut al d-nei Cheney, Broadway Melody 1938 și trupa Stoenescu.
FORUM: Contesa Valeska și Viața ușoară.
FLORIDA: Strigătul sălbaticilor și Domnița din Câmpina.
FRANKLIN: S'au cunoscut în luna Mai și Crima din circ.
GLORIA (Văcărești 44): Floarea de ghiață și Parnell.
IZBANDA: Fantoma blondă (Strigoii) și Ciclonul.
ILEANA: Furtună în Maroc și Ingerul.
LILLY: Orașul fără legi și Cuceritorul Africei.
LOLICA: Tarantella și Călărețul fără frică.
LIZEANU: Panama, Pisica iadului, comedie și revistă.
LIA: Orizontul pierdut și Floarea de ghiață.
LUCIFER: Tango nocturn și Grania insângerată.
MARCONI: Spovedania, Ciclonul. jurnal și trupa Nedeianu.
MILANO: Serenada și Teroare.
MARNA: Prima noapte. Pentru d-voastră doamnă și Trupa Titi Mihăilescu.
MODEL: In urmbra morții și Piraților.
NISSA: Ogorul și Aventură în zăpadă.
OMNIA: Contesa Valevska și Piații.
ODEON: Victoria, suverana Angliei și Pensiunea artistelor.
ORFEU: Joshiwara și Cei cinci gemeni Dione.
PARIS: Londra sub teroare și Gasparone.
PACHE: Ingerul străzii și Săraca
RAHOVA: Fantoma blondă (Strigoii) și Departe de țară
REX: Califul din Bagdad și Mormântul lui Ghinghis Khan.
SPLENDID (Moșilor 290): Califul din Bagdad și O aventură în Spania.
TRIUMF: Prinț și cerșetor și S'a născut o stea
TOMIS: Veninul, Jurnal și complectare.
UNIC: Borneo și Stan și Bran la Hollywood.
VENUS: Vagabondul nemuritor și Enigmaticul Mr. Moto.
VOLTA BUZESTI: Frații Marx în curse și Saratoga.
VOLGA-DOROBANTI: Domnița din Câmpina și Curierul din Lyon.

VORBE și FAPTE

Pariul austriac, ridicat la impresionanta sumă de 300.000 lei, a fost câștigat ieri de un gardian public.

Iată-i pe pașnicii noș[illegible] sergenți de stradă, deveniți pe neașteptate mesageri ai norocului în aceiași categorie cu coșarul, cu lăptăreasa cu doniți pline, cu cocoșatul și cu calul alb.

Hoții vor spune de-acum înainte: — „E o plăcere să te aresteze gardianul X, ăsta poartă noroc!"... îl vor năpădi admiratoarele și desigur că serviciul circulației îl va înhăța imediat spre a-l pune de pază la una din intersecțiile cu circulație mai intensă, spre a veghia cu norocul său asupra soartei pietonilor.

Dacă era în America, desigur că i se făcea o statuie de către corpul gardienilor, i se dedica un dans nou și era solicitat de gazetele sportive să țină rubrica pronosticurilor hippice.

Pentrucă suntem în România, omul a declarat că se face cârciumar.

Iată o ocazie când vinul se face din cai de curse.

Duminică s'a disputat la Viena, un match de foot-ball femenin între reprezentativele orașelor Viena și Bindobona.

Terenul Red-Star troznea sub aplauzele celor 300 de spectatori entuziaști. Cronicarii sportivi au ținut să adauge că suspinătorii admiratori ai duduilor din arenă, au știut să găsească cele mai tandre cuvinte din vocabularul galeriei, astfel că jocul a fost foarte disputat.

Vienezele au câștigat cu 3-0.

Matchul a avut un caracter de propagandă.

Sexul tare a fost deplin câștigat de calitățile inovației, cei 300 de spectatori declarându-se absolut satisfăcuți.

Sexul slab nu s'a lăsat convins, de orece nici o femeie nu a fost printre asistenți.

*

După neașteptatele tulburări pe care Anschluss-ul le-a provocat în lumea foot-ballistică, iată că o nouă complicație vine să nedumirească pe sportivii noștri.

Ce nume va purta în viitor pariul austriac?

Desigur că cei care s'au curățat ani dearândul la acest pariu, vor avea un cuvânt de spus la acest botez.

*

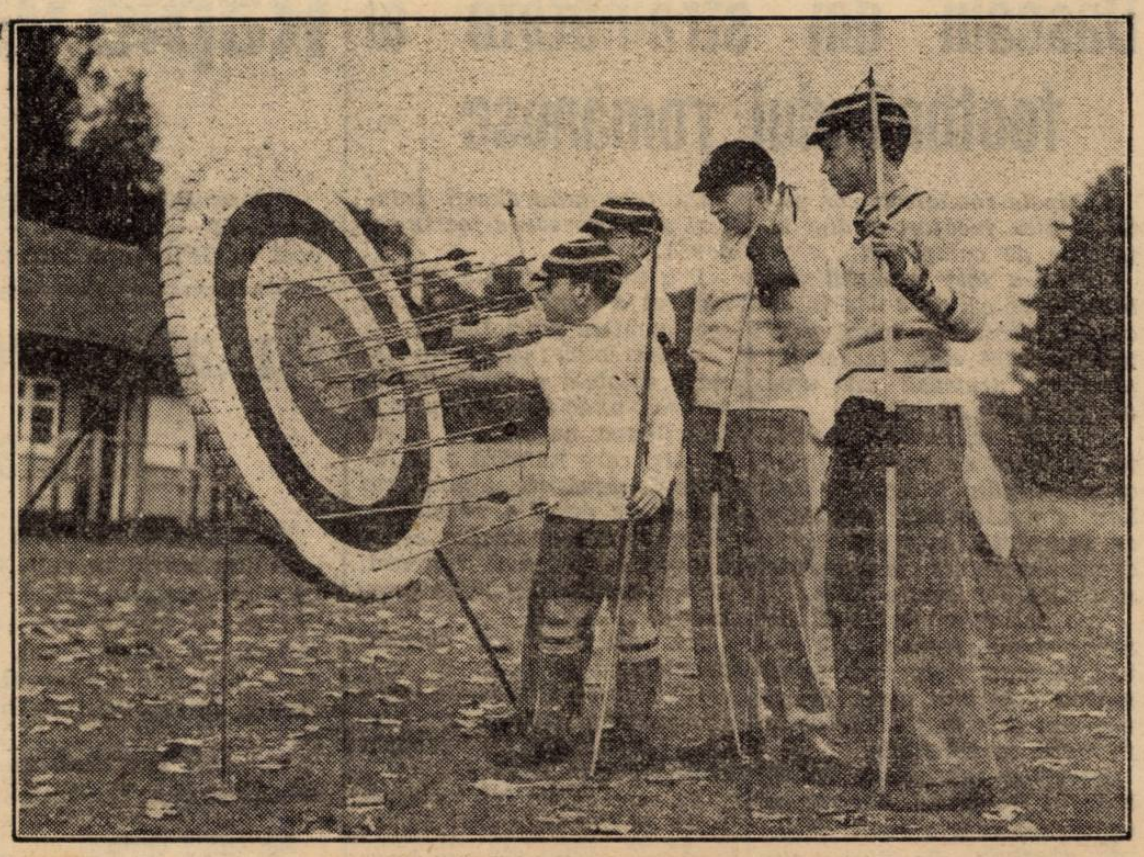
Cunoașteți desigur diferite culmi.

Adăugați repertoriului dv. de anecdote și culmea extravaganței spectatorului sportiv:

Să dai 82 lei pentru un bilet de tribună, să te certi cu vecini ca să-ți facă un loc cât mai convenabil, să îți aranjezi minoclul, să se înceapă matchul România-Argentina și în acelaș moment să deschizi „Universul-Sport" la rubrica foot-ball, spunând senin:

— Ce-mi trebuie să mai văd, ăștia le știu pe toate.

Stemen



Anglia, țara tuturor sporturilor, pentru a desvolta ochiul și a-și pregăti viitorii oșteni, buni țintași, a introdus în toate școlile sale cursuri în care profesorii învață, pe elevii lor, cum să tragă cu arcul

Medicină sportivă

Ce trebue să știe un îngrijitor

Recenta gală de box dela Gibmi-a readus înaintea ochilor acelaș spectacol anti-sportiv al așa numiților „îngrijitori". Găsesc necesar a insista puțin asupra lui în acest colț al medicinei sportive.

Ingrijitorii (soigneurii), sunt niște ajutoare ale boxeurului angajat în luptă, care au rolul de a evita apariția oboselei, la cel pe care îl îngrijesc prin sfaturi technice date în timpul matchului. Când oboseala a început să apară îngrijitorii sunt aceia cari, prin diferite procedee, caută să o înlăture.

Un boxeur obosit pe ring, se cramponează pe picioare, nu mai are aceiași mobilitate, loviturile nu-și mai ating ținta și sunt slabe, ineficace.

Această stare apare în urma **intoxicării mușchiului** care lucrează cu produse de dezasimilație (acid lactic) rezultate în urma actului mecanic.

Afară de oboseala musculară fiziologiștii mai descriu o **oboseală cerebrală** și alta **digestivă. Oboseala cerebrală** apare în urma unui efort cerebral și al atenției susținute, pe când **oboseala digestivă** (asupra alimentației sportivului vom insista într'unul din articolele viitoare) apare în urma unui prânz bogat și variat, cu alimente cari lasă după consumarea lor multe produse toxice.

Cunoscând acum aceste principii să vedem ce trebue să facă un îngrijitor înainte și în timpul disputei de box susținută de un boxeur pe care îl îngrijește la colț.

INAINTE DE LUPTA

Boxeurul în timpul galei în care trage nu va fi lăsat în sală să privească la alte matchuri, sau să îngrijească la colț alt boxeur coleg de sală, pentru a evita, prin atenția incordată cu care urmărește celelalte dispute, apariția **oboselei cerebrale**, care adăugată la oboseala musculară din timpul matchului îl va pune prea mult în inferioritate față de un adversar odihnit.

Boxeurul va sta înainte de match în cabină, **culcat, (fără să doarmă)**, în liniște, pentru a evita orice efort inutil, conservându-și prin aceasta forțele.

Este un obiceiu greșit ca boxeurul înainte de match să primească în cabină vizite, să dea interviewuri și să aibe discuții interminabile. Orice efort fizic pentru a fi perfect îndeplinit, cu maximum de randament, cere moralul ridicat, bună dispoziție, voioșie.

Cu 10 minute înainte de a apare pe ring, îngrijitorul îi va face un masaj de impuls ușor, care să nu obosească și se va aplica în regiunile cari vor lucra mai mult (brațe și picioare). Prin masajul de impuls **se relaxează și se încălzește mușchiul**, lucru extrem de important pentru executarea efortului maxim. In plus, s'a observat că emotivii și cei cu incordare sufletească și teamă (bine înțeles de efortul pe care îl vor susține) prin această formă de masaj, **se calmează și își capătă siguranța necesară.**

IN ARENA ȘI PE RING

Dacă în arena de box sau sub cerul liber, este răcoare și mai ales dacă suflă vântul, boxeurul va avea un training sau un **halat lung** pe el pe care nu îl va scoate decât cu 1—2 minute înaintea începerei luptei. Aceasta pentru a ține corpul și în special mușchii încălziți, evitându-se astfel, crampele musculare, durerile sau accidentele musculare care apar foarte ușor într'un mușchi ținut neîncălzit.

Ingrijitorii vor avea cu ei o găleată curată cu apă potabilă luată dela o surs ăsigură un burete mare, un prosop și o sticlă cu apă de băut. Este absolut necesar ca aceste ustensile să fie personale ale boxeurului și numai pentru uzul propriu, pentru a se evita receptionarea boalelor care se transmit prin spută, secreții nazale, sânge, care eventual ar murdări buretele sau prosopul întrebuințat și de un alt boxeur.

IN TIMPUL MATCHULUI

Ingrijitorii vor avea apoi grije ca scaunul de colț pe care se va odihni boxeurul în timpul pauzei să fie bun. La recenta gală dela Gib boxeurii făceau adevărată echilibristică ca să poată sta pe scaunele de colț. Or interesul este ca în timpul pauzei de 1 minut boxeurul să stea perfect liniștit și relaxat pe scaun fără nici o contracție musculară. Dintre toate sporturile, boxul este singurul în care funcțiunea respiratorie este turburată. In celelalte sporturi ca înotul, canotajul, etc., mișcările bratelor favorizează prin ritmul lor respiratia, pe când în box din cauza loviturilor primite în torace cât și din cauza loviturilor pe cari le dă boxeurul, toracele se blochează prin contracția mușchilor inspiratori și închiderea glotei (**Bollin du Coteau**) și astfel respirația este întreruptă. Ajutorul dat de către „soigneuri" se va adresa tocmai pentru restabilirea turburărilor produse de neregularitatea respirației care accentuiază și mai mult oboseala musculară.

Se țin mâinile pe al doilea rând de corzi (adică în jos) pentru a se restabili circulatia sângelui în brațele ținute sus prin poziția de gardă din timpul matchului. Prin depărtarea bratelor de corp și scoaterea pieptului înainte se mărește capacitatea toracică, favorizându-se astfel aeratia plămânului. Picioarele vor fi întinse înainte pe podeaua ringului. Acest repaus reparator de 1 minut, dintre reprize, trebuește întrebuințat de boxeur la maximum, de acela imediat ce a sunat gongul să se așeze repede pe scaunul pus dela de către îngrijitor și să nu se scoale decât atunci când iarăși sună gongul.

AERISIREA

Vântul care se face cu prosopul are dublu rol, de a primeni aerul de dinaintea nasului boxeurului care stă nemișcat și de a-i da **senzația plăcută și calmantă** de răcoare. De aceia nu trebue făcut prea repede. Când boxeurul vine la colț, se obișnuește a-l stropi cu burete plin de apă pe față și torace. Prin această biciuire cu stropi reci de apă se stimulează circulatia sângelui în piele (prin excitarea terminațiilor nervoase din piele) exagerându-se astfel eliminarea toxinelor prin transpirația pielei. Cu buretele ud, se va șterge pielea toracelui și a picioarelor pentru a îndepărta praful de sacâz și transpirația uscată care ar astupa orificiul glandelor sudoripare. Pentru clătit în gură, se va da apă numai din sticlă sau pahar, nu apă din găleată care este murdară și plină de microbi după spălarea corpului cu buretele.

KNOCK-OUT SAU KNOCK-DOWN

In cazurile de Knock-out, Knock-down sau lovituri puternice în regiunea craniană, cari sonează boxeurul, este bine a se ține buretele ud cu apă rece la ceafă. Prin această manevră, se evită **congestiile bulbare (Dünn)** cari se întâmplă foarte des.

După terminarea matchului, îngrijitorul va face neapărat, un **masaj general** (15—20 minute) boxeurului pentru a accelera evacuarea toxinelor acumulate în mușchi. Numai astfel un îngrijitor poate fi util.

Dr. Tr. Dumitrescu